



炊飯器にセットするだけで♪

☆ 鮭のじゃがバター炊き込みご飯

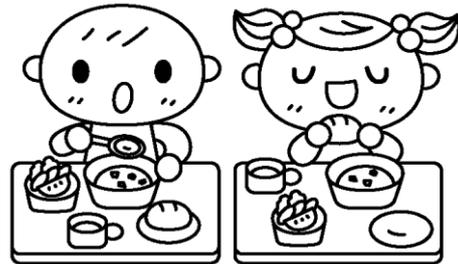
【材料】 つくりやすい分量

| | |
|--------|--------------------|
| ・米 | 2合 |
| ・生鮭 | 2切れ |
| ・食塩 | ひとつまみ |
| ・じゃがいも | 中2個(約150g) |
| ・味噌 | 大さじ1 |
| ・バター | 大さじ1 |
| ・パセリ | 適宜 (みじん切り又はドライ) |



【作り方】

- ①米をとぎ、ザルにあげておく。
- ②生鮭は4等分に切り塩ひとつまみをふっておく。じゃがいもは皮をむき、1. 5cmくらいの角切りにする。
- ③炊飯器に米を入れ、水を加減する。味噌を入れ少し溶き混ぜる。
- ④③に②の生鮭とじゃがいもを入れて炊く。
- ⑤炊き上がったらバターを入れ、蒸らす。
- ⑥蒸らし終わったら、全体を混ぜ合わせる。
- ⑦器に盛り、パセリを振りかける。



☆生鮭は切らずにそのままご飯に乗せて炊き、炊きあがり、バターを入れて蒸らしたら、ほぐしながら混ぜても美味しく仕上がります。
☆塩分が多い味噌を使用する場合は、味噌の量を調整して下さい。



献立例

鮭のじゃがバター炊き込みご飯は<主食>なので
主菜、サラダや和え物、汁物を組み合わせて！